الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

تأليف

الشيخ/ عبد الرحمن السعدي

بسم اللّه الرحمن الرحيم الحمد للّه الذي له الحمد كله ، وأشهد أن لا إله إلا اللّه وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله ، صلى اللّه عليه وعلى آله وأصحابه وسلم . أما بعد : فإن راحة القلب وطمأنينته ، وسروره وزوال همومه وغمومه ، هو المطلب لكل أحد ، وبه تحصل الحياة الطيبة ، ويتم السرور والابتهاج ؛ ولذلك أسباب دينية ، وأسباب طبيعية ، وأسباب عملية ، ولا يمكن اجتماعها كلها إلا للمؤمنين ؛ وأما من سواهم ، فإنها وإن حصلت لهم من وجه وسبب يجاهد عقلاؤهم عليه ، فاتتهم من وجوه أنفع وأثبت وأحسن حالا ومآلا . ولكني سأذكر برسالتي هذه ما يحضرني من الأسباب لهذا المطلب الأعلى ، الذي يسعى له كل أحد ، فمنهم من أصاب كثيرا منها فعاش عيشة هنيئة ، وحيي حياة طيبة ، ومنهم من أخفق فيها كلها فعاش عيشة الشقاء ، وحيي حياة التعساء ، ومنهم من هو بين بين ، بحسب ما وفق له . واللّه الموفق ، المستعان به على كل خير ، وعلى دفع كل شر .

وأعظم الأسباب لذلك وأصلها وأسها هو الإيمان والعمل الصالح ، قال تعالى : { من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون } [سورة النحل : الآية ٩٧] فأخبر تعالى ، ووعد من جمع بين الإيمان والعمل الصالح ، بالحياة الطيبة في هذه الدار ، وبالجزاء الحسن في هذه الدار وفي دار القرار . وسبب ذلك واضح ، فإن المؤمنين باللّه الإيمان الصحيح ، المثمر للعمل الصالح ، المصلح للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة ، معهم أصول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد عليهم من أسباب السرور والابتهاج ، وأسباب القلق والهم والأحزان ؛

يتلقون المحاب والمسار بقبول لها ، وشكر عليها ، واستعمال لها فيما ينفع ، فإذا استعملوها على هذا الوجه ، أحدث لهم من الابتهاج بها ، والطمع في بقائها وبركتها ، ورجاء ثواب الشاكرين ، أمورا عظيمة تفوق بخيراتها وبركاتها هذه المسرات التي هذه ثمراتها . ويتلقون المكاره والمضار والهم والغم بالمقاومة لما يمكنهم مقاومته ، وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه ، والصبر الجميل لما ليس لهم منه بد ، وبذلك يحصل لهم من آثار المكاره من المقاومات النافعة ، والتجارب والقوة ، ومن الصبر واحتساب الأجر والثواب أمور عظيمة تضمحل معها المكاره ، وتحل محلها المسار والآمال الطيبة ، والطمع في فضل الله وثوابه ، كما عبر النبي صلى الله عليه وسلم عن هذا في الحديث الصحيح أنه قال : (عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير ، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له ، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن) . فأخبر صلى الله عليه وسلم أن المؤمن يتضاعف غنمه وخيره وثمرات أعماله في كل ما يطرقه من السرور والمكاره . لهذا تجد اثنين تطرقهما نائبة من نوائب الخير أو الشر ، فيتفاوتان تفاوتا عظيما في تلقيها ، وذلك بحسب تفاوتهما في الإيمان والعمل الصالح . هذا الموصوف بهذين الوصفين يتلقى الخير والشر بما ذكرناه من الشكر والصبر وما يتبعهما ، فيحدث له السرور والابتهاج ، وزوال الهم والغم ، والقلق ، وضيق الصدر ، وشقاء الحياة ، وتتم له الحياة الطيبة في هذه الدار ، والآخر يتلقى المحاب بأشر وبطر وطغيان ، فتنحرف أخلاقه ، ويتلقاها كما تتلقاها البهائم بجشع وهلع ، ومع ذلك فإنه غير مستريح القلب ، بل مشتته من جهات عديدة ، مشتت من جهة خوفه من زوال محبوباته ، ومن كثرة المعارضات الناشئة عنها غالبا ، ومن جهة أن النفوس لا تقف عند حد بل لا تزال متشوقة لأمور أخرى ، قد تحصل وقد لا تحصل ، وإن حصلت على الفرض والتقدير فهو أيضا قلق من الجهات المذكورة . ويتلقى المكاره بقلق وجزع وخوف وضجر ، فلا تسأل ما يحدث له من شقاء الحياة ، ومن

الأمراض الفكرية والعصبية ، ومن الخوف الذي قد يصل به إلى أسوإ الحالات ، وأفظع المزعجات ، لأنه لا يرجو ثوابا ، ولا صبر عنده يسليه ويهون عليه . وكل هذا مشاهد بالتجربة ، ومثل واحد من هذا النوع ، إذا تدبرته ونزلته على أحوال الناس ، رأيت الفرق العظيم بين المؤمن العامل بمقتضى إيمانه ، وبين من لم يكن كذلك . وهو أن الدين يحث غاية الحث على القناعة برزق اللّه ، وبما آتى العباد من فضله وكرمه المتنوع ؛ فالمؤمن إذا ابتلي بمرض أو فقر ، أو نحوه من الأعراض التي كل أحد عرضة لها ، فإنه بإيمانه وبما عنده من القناعة والرضى بما قسم اللّه له ، تجده قرير العين ، لا يتطلب بقلبه أمرا لم يقدر له ؛ ينظر إلى من هو دونه ، ولا ينظر إلى من هو فوقه ، وربما زادت بهجته وسروره وراحته على من هو محصل على جميع المطالب الدنيوية ، إذا لم يؤت القناعة . كما تجد هذا الذي ليس عنده عمل بمقتضى الإيمان ، إذا ابتلي بشيء من الفقر ، أو فقد بعض المطالب الدنيوية ، تجده غاية في التعاسة والشقاء .

ومن أسباب دفع القلق الناشئ عن توتر الأعصاب ، واشتغال القلب ببعض المكدرات : الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة ، فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقه ، وربما نسي بسبب ذلك الأسباب التي أوجبت له الهم والغم ، ففرحت نفسه ، وازداد نشاطه ، وهذا السبب أيضا مشترك بين المؤمن وغيره ، ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه ، وبعمل الخير الذي يعمله ، إن كان عبادة فهو عبادة ، وإن كان شغلا دنيويا وعادة دنيوية أصحبها النية الصالحة ، وقصد الاستعانة بذلك على طاعة اللّه ، فلذلك أثره الفعال في دفع الهم والغموم والأحزان ، فكم من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدار ، فأحلت به الأمراض المتنوعة فصار دواؤه الناجع نسيانه السبب الذي كدره وأقلقه ، واشتغاله بعمل من مهماته . وينبغي أن

يكون الشغل الذي يشتغل فيه مما تأنس به النفس وتشتاقه ، فإن هذا أدعى لحصول هذا المقصود النافع والله أعلم .

ومن أكبر الأسباب لانشراح الصدر وطمأنينته الإكثار من ذكر الله ، فإن لذلك تأثيرا عجيبا في انشراح الصدر وطمأنينته ، وزوال همه وغمه ؛ قال تعالى : { ألا بذكر الله تطمئن القلوب } [سورة الرعد : الآية ٢٨] فلذكر الله أثر عظيم في حصول هذا المطلوب لخاصيته ، ولما يرجوه العبد من ثوابه وأجره . وكذلك التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة ، فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الله به الهم والغم ، ويحث العبد على الشكر الذي هو أرفع المراتب وأعلاها ، حتى لو كان العبد في حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلايا ، فإنه إذا قابل بين نعم الله عليه التي لا يحصى لها عد ولا حساب ، وبين ما أصابه من مكروه ، ولم يكن للمكروه إلى النعم نسبة ، بل المكروه والمصائب إذا ابتلى الله بها العبد ، وأدى فيها وظيفة الصبر والرضى والتسليم ، هانت وطأتها ، وخفت مؤنتها ، وكان تأميل العبد لأجرها وثوابها ، والتعبد لله بالقيام بوظيفة الصبر والرضى ، يدع الأشياء المرة حلوة ، فتنسيه حلاوة أجرها مرارة صبرها . ومن أنفع الأشياء في هذا الموضع استعمال ما أرشد إليه النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح حيث قال : (انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم) ، فإن العبد إذا نصب بين عينيه هذا الملحظ الجليل ، رآه يفوق قطعا كثيرا من الخلق في العافية وتوابعها ، وفي الرزق وتوابعه ، مهما بلغت به الحال ، فيزول قلقه وهمه وغمه ، ويزداد سروره واغتباطه بنعم الله التي فاق فيها غيره ممن هو دونه فيها . وكلما طال تأمل العبد بنعم الله الظاهرة والباطنة ، الدينية والدنيوية ، رأى ربه قد أعطاه خيرا كثيرا ، ودفع عنه شرورا متعددة ، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم ، ويوجب الفرح والسرور .

ومن الأسباب الموجبة للسرور وزوال الهم والغم ، السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم ، وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور ، وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكنه ردها ، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال ، وأن ذلك حمق وجنون ، فيجاهد قلبه عن التفكر فيها ، وكذلك يجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله ، مما يتوهمه من فقر أو خوف ، أو غيرهما من المكاره التي يتخيلها في مستقبل حياته ، فيعلم أن الأمور المستقبلة مجهول ما يقع فيها من خير وشر ، وآمال وآلام ، وأنها بيد العزيز الحكيم ، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها ، ودفع مضراتها ، ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره ، واتكل على ربه في إصلاحه ، واطمأن إليه في ذلك ، إذا فعل ذلك اطمأن قلبه وصلحت أحواله ، وزال عنه همه وقلقه . ومن أنفع ما يكون في ملاحظة مستقبل الأمور استعمال هذا الدعاء الذي كان النبي صلى الله عليه وسلم يدعو به : (اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمرى ، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي ، وأصلح لي آخرتي التي إليها معادي ، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير ، والموت راحة لي من كل شر) .

وكذلك قوله : (اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله ، لا إله إلا أنت) ، فإذا لهج العبد بهذا الدعاء الذي فيه صلاح مستقبله الديني والدنيوي بقلب حاضر ، ونية صادقة ، مع اجتهاده فيما يحقق ذلك ، حقق الله له ما دعاه ورجاه وعمل له ، وانقلب همه فرحا وسرورا .

ومن أنفع الأسباب لزوال القلق والهموم إذا حصل على العبد من النكبات ، أن يسعى في تخفيفها بأن يقدر أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر ، ويوطن على ذلك نفسه ، فإذا فعل ذلك فليسع إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه بحسب الإمكان ، فبهذا التوطين ، وهذا السعي النافع ، تزول همومه وغمومه ، ويكون بدل ذلك السعي في جلب المنافع ، وفي رفع المضار

الميسورة للعبد ، فإذا حلت به أسباب الخوف ، وأسباب الأسقام ، وأسباب الفقر والعدم لما يحبه من المحبوبات المتنوعة ، فليتلق ذلك بطمأنينة وتوطين للنفس عليها ، بل على أشد ما يمكن منها ، فإن توطين النفس على احتمال المكاره ، يهونها ويزيل شدتها ، وخصوصا إذا أشغل نفسه بمدافعتها بحسب مقدوره ، فيجتمع في حقه توطين النفس مع السعي النافع الذي يشغل عن الاهتمام بالمصائب ، ويجاهد نفسه على تجديد قوته المقاومة للمكاره ، مع اعتماده في ذلك على الله ، وحسن الثقة به ، ولا ريب أن لهذه الأمور فائدتها العظمى في حصول السرور وانشراح الصدور ، مع ما يؤمله العبد من الثواب العاجل والآجل ، وهذا مشاهد مجرب ، ووقائعه ممن جربه كثيرة جدا .

ومن أعظم العلاجات لأمراض القلب العصبية ، بل وأيضا للأمراض البدنية : قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة ، لأن الإنسان متى استسلم للخيالات ، وانفعل قلبه للمؤثرات : من الخوف من الأمراض وغيرها ، ومن الغضب والتشوش من الأسباب المؤلمة ، ومن توقع حدوث المكاره وزوال المحاب ، أوقعه ذلك في الهموم والغموم والأمراض القلبية والبدنية ، والانهيار العصبي الذي له آثاره السيئة ، التي قد شاهد الناس مضارها الكثيرة . ومتى اعتمد القلب على الله ، وتوكل عليه ، ولم يستسلم للأوهام ، ولا ملكته الخيالات السيئة ، ووثق بالله ، وطمع في فضله ، اندفعت عنه بذلك الهموم والغموم ، وزال عنه كثير من الأسقام البدنية والقلبية ، وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه ، فكم ملئت المستشفيات من مرضى الأوهام والخيالات الفاسدة ، وكم أثرت هذه الأمور على قلوب كثير من الأقوياء ، فضلا عن الضعفاء ، وكم أدت إلى الحمق والجنون ، والمعافى من عافاه الله ووفقه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب ، الدافعة لقلقه ، قال تعالى : { ومن يتوكل على الله فهو حسبه } [سورة الطلاق : الآية ٣] أي

كافيه جميع ما يهمه من أمر دينه ودنياه ، فالمتوكل على الله قوي القلب لا تؤثر فيه الأوهام ، ولا تزعجه الحوادث ، لعلمه أن ذلك من ضعف النفس ، ومن الخور والخوف الذي لا حقيقة له ، ويعلم مع ذلك أن الله قد تكفل لمن توكل عليه بالكفاية التامة ، فيثق بالله ويطمئن لوعده ، فيزول همه وقلقه ، ويتبدل عسره يسرا ، وترحه فرحا ، وخوفه أمنا ، فنسأله تعالى العافية ، وأن يتفضل علينا بقوة القلب وثباته ، وبالتوكل الكامل الذي تكفل الله لأهله بكل خير ، ودفع كل مكروه وضير .

وفي قول النبي صلى الله عليه وسلم : (لا يفرك يبغض مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي منها خلقا آخر) فائدتان عظيمتان : إحداهما : الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب والمعامل ، وكل من بينك وبينه علقة واتصال ، وأنه ينبغي أن توطن نفسك على أنه لا بد أن يكون فيه عيب أو نقص ، أو أمر تكرهه ، فإذا وجدت ذلك ، فقارن بين هذا ، وبين ما يجب عليك أو ينبغي لك من قوة الاتصال والإبقاء على المحبة ، بتذكر ما فيه من المحاسن ، والمقاصد الخاصة والعامة ؛ وبهذا الإغضاء عن المساوئ وملاحظة المحاسن ، تدوم الصحبة والاتصال وتتم الراحة ، وتحصل لك الفائدة الثانية ، وهي زوال الهم والقلق ، وبقاء الصفاء ، والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة ، وحصول الراحة بين الطرفين ، ومن لم يسترشد بهذا الذي ذكره النبي صلى الله عليه وسلم ، بل عكس القضية فلحظ المساوئ ، وعمي عن المحاسن ، فلا بد أن يقلق ، ولا بد أن يتكدر ما بينه وبين من يتصل به من المحبة ، ويتقطع كثير من الحقوق التي على كل منهما المحافظة عليها . وكثير من الناس ذوي الهمم العالية ، يوطنون أنفسهم عند وقوع الكوارث والمزعجات على الصبر والطمأنينة ، لكن عند الأمور التافهة البسيطة يقلقون ، ويتكدر الصفاء ، والسبب في هذا أنهم وطنوا نفوسهم عند الأمور الكبار ، وتركوها عند الأمور الصغار ، فضرتهم وأثرت في راحتهم ، فالحازم يوطن نفسه على الأمور القليلة والكبيرة ،

ويسأل الله الإعانة عليها ، وأن لا يكله إلى نفسه طرفة عين ، فعند ذلك يسهل عليه الصغير ، كما سهل عليه الكبير ، ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحا .

العاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة وأنها قصيرة جدا ، فلا ينبغي له أن يقصرها بالهم والاسترسال مع الأكدار ، فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة ، فيشح بحياته أن يذهب كثير منها نهبا للهموم والأكدار ، ولا فرق في هذا بين البر والفاجر ، ولكن المؤمن له من التحقق بهذا الوصف الحظ الأوفر ، والنصيب النافع العاجل والآجل . وينبغي أيضا إذا أصابه مكروه ، أو خاف منه ، أن يقارن بين بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية ، وبين ما أصابه من مكروه ، فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم واضمحلال ما أصابه من المكاره ، وكذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه ، وبين الاحتمالات الكثيرة في السلامة منها ، فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية ، وبذلك يزول همه وخوفه ، ويقدر أعظم ما يكون من الاحتمالات التي يمكن أن تصيبه ، فيوطن نفسه لحدوثها إن حدثت ، ويسعى في دفع ما لم يقع منها ، وفي رفع ما وقع أو تخفيفه . ومن الأمور النافعة أن تعرف أن أذية الناس لك ، وخصوصا في الأقوال السيئة ، لا تضرك ، بل تضرهم ، إلا إن أشغلت نفسك في الاهتمام بها ، وسوغت لها أن تملك مشاعرك ، فعند ذلك تضرك كما ضرتهم ، فإن أنت لم تصغ لها بالا لم تضرك شيئا . واعلم أن حياتك نبع لأفكارك ، فإن كانت أفكارا فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا ، فحياتك طيبة سعيدة ، وإلا فالأمر بالعكس . ومن أنفع الأمور لطرد الهم أن توطن نفسك على أن لا تطلب الشكر إلا من الله ، فإذا أحسنت إلى من له حق عليك ، أو من ليس له حق ، فاعلم أن هذا معاملة منك مع الله ، فلا تبال بشكر من أنعمت عليه ، كما قال تعالى في حق خواص خلقه : { إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكورا } [سورة الإنسان :

الآية ٩] ويتأكد هذا في معاملة الأهل والأولاد ومن قوي اتصالك بهم ، فمتى وطنت نفسك على إلقاء الشر عنهم ، فقد أرحت واسترحت . ومن دواعي الراحة أخذ الفضائل ، والعمل عليها بحسب الداعي النفسي ، دون التكلف الذي يقلقك ، وتعود على أدراجك خائبا من حصول الفضيلة ، حيث سلكت الطريق الملتوي ، وهذا من الحكمة ، وأن تتخذ من الأمور الكدرة أمورا صافية حلوة ، وبذلك يزيد صفاء اللذات ، وتزول الأكدار . اجعل الأمور النافعة نصب عينيك ، واعمل على تحقيقها ، ولا تلتفت إلى الأمور الضارة ، لتلهو بذلك عن الأسباب الجالبة للهم والحزن ، واستعن بالراحة وإجمام النفس على الأعمال المهمة . ومن الأمور النافعة حسم الأعمال في الحال ، والتفرغ للمستقبل ، لأن الأعمال إذا لم تحسم اجتمع عليك بقية الأعمال السابقة ، وانضافت إليها الأعمال اللاحقة ، فتشتد وطأتها ، فإذا حسمت كل شيء بوقته ، أتيت الأمور المستقبلة بقوة تفكير وقوة عمل . وينبغي أن تتخير من الأعمال النافعة الأهم فالأهم ، وميز بين ما تميل نفسك إليه وتشتد رغبتك فيه ، فإن ضده يحدث السآمة والملل والكدر ، واستعن على ذلك بالفكر الصحيح والمشاورة ، فما ندم من استشار ، وادرس ما تريد فعله درسا دقيقا ، فإذا تحققت المصلحة وعزمت فتوكل على اللّٰه إن اللّٰه يحب المتوكلين.

تمت هذه الرسالة والحمد للّٰه رب العالمين ، وصلى اللّٰه على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.